**Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук**

**с использованием различных предметов**

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

* Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
* Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
* Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.
* Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.
* Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

*- Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,*

*А потом обратно, чтоб стало мне приятно.*

*- Научился два ореха между пальцами держать.*

*Это в школе мне поможет буквы ровные писать.*

*- Три ореха я возьму, между пальцами зажму.*

*Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!*

*- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.*

*- Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама не знает.*

**КАРАНДАШИ**

* Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).
* Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение*:*

*- Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.*

*Непременно каждый пальчик быть послушным научу.*

*- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.*

*Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

**МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК**

* Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

*У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.*

*Но ещё сильней, чем ельник, вас уколет можжевельник!*

* Массаж ладоней круговыми движениями мяча - на ударные слоги стихотворения:

*Гладила мама – ежиха ежат:*

*«Что за пригожие детки лежат!»*

* Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.
* Движения соответствуют тексту:

*Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),*

*Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),*

*Им поглажу я ладошку,*

*А потом сожму немножко.*

*Каждым пальцем мяч прижму*

*И другой рукой начну.*

*А теперь последний трюк –*

*Мяч летает между рук (переброс мяча из руки в руку).*

**ЭСПАНДЕР КИСТЕВОЙ (МЯЧИК РЕЗИНОВЫЙ, ГРУША ОТ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА)**

Сжимание – на ударные слоги:

*- Сжать кольцо поможет нам сила с волей пополам.*  
*Станут пальчики сильнее, а головушка – умнее.*

*- Я друзей своих встречаю.*  
*Им всем руку пожимаю.*

**ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЬЮ, КРУОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ**

* Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;
* Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

*Эти шарики берем*

*Ими ручки разомнем.*

*Каждый шарик не простой –*

*Этот с солью, с рисом тот.*

*Меж ладошками кладем*

*Им ладошки разотрем.*

*Вверх и вниз его катаем*

*Свои ручки развиваем!*

*Можно шар катать по кругу,*

*Перекидывать друг другу.*

*Раз, два, три, четыре, пять –*

*Нам пора и отдыхать!*

**ЧЁТКИ (БУСЫ)**

* Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.
* Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.
* Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.
* Катать бусины между ладоней:

*Покатаю я в руках бусинки – горошки.*

*Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.*

* Нанизывать бусины на леску:

*Я сижу, но не скучаю,*

*Бусы маме собираю.*

*Нанизала бусы я –*

*Рада мамочка моя!*

**ПЕРЧАТКИ С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ**

* Нажимать на всю поверхность ладони и пальцы под счет до 10;
* Делать растирающие движения ладони и пальцев вверх-вниз и по кругу.

**ПОРОЛОН С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ**

* (Пуговицы нашиты в ряд): указательный и средний пальцы «шагают» по ряду из пуговиц, одновременно называя дни недели, месяцы, считая пуговицы, называя слоги или слова на отрабатываемый звук;
* (Нашитые пуговицы изображают клавиатуру): дети нажимают сначала пальцами одной, потом другой и обеими руками вместе на «клавиатуру», сопровождая игру пальцев произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов.

**Игры с пальцами с использованием разнообразного материала**

**БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ**

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

*- Кусается сильно котёнок – глупыш, он думает: это не палец, а мышь (смена рук)*

*Но я же играю с тобою, малыш, а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»*

*- Большаку дрова рубить, а тебе воды носить,*

*А тебе печь топить, а тебе тесто месить,*

*А малышке песни петь, песни петь да плясать, родных братьев потешать.*

Натянуть верёвочку на уровне плеч ребёнка и дать несколько прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение: *Прищеплю прищепки ловко я на мамину верёвку.*

**КРУПА**

Предлагаем детям сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцами, придавливать поочерёдно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Интересно детям выкладывать разные фигуры по контуру, трафарету или по замыслу.

В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:

*Я помощницей расту.*

*Своей маме помогу.*

*Я крупу переберу, рис от гречки отберу!*

Выложить из гороха или фасоли дорожку: прямую. Волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):

*Я горошины возьму,*

*Выложу дорожку*

*Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.*

Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной. Потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

*Дома я одна скучала, горсть горошинок достала.*

*Прежде чем игру начать, надо пальчику сказать:*

*«Пальчик, пальчик, мой хороший, ты прижми к столу горошек.*

*Покрути и покатай и другому передай».*

Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог перекладывать горошины по одной в другую кружку:

*Снегирь и сорока, и клёст, и синицы – зимуют у нас эти чудные птицы.*

*И чтоб они жили по-прежнему с нами, мы будем кормить их, конечно же, сами.*

Насыпать горох в блюдце. Ребёнок большим и указательным пальцами берёт горошину и удерживает её остальными пальцами. Потом берёт ещё одну, ещё одну и так набирает целую горсть. Каждая горошина берётся на ударный слог:

*Зёрнышки все, что хозяйка давала,*

*Курочка клювом по штучке склевала.*

Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребёнок запускает туда руки и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:

*Мы тесто месили, мы тесто месили:*

*Нас тщательно всё промесить попросили.*

*Но сколько не месим и сколько ни мнём,*

*Комочки опять и опять достаём.*

«Волшебный колодец»: насыпать в глубокую пластмассовую банку фасоль и положить в неё мелкие игрушки (от киндеров). Ребёнок с закрытыми глазами должен назвать найденный предмет. Можно подобрать игрушки на закрепляемые звуки:

*В ведре не соль, совсем не соль,*

*А разноцветная фасоль.*

*На дне игрушки для детей,*

*Мы их достанем без затей.*

**РЕШЁТКА ДЛЯ РАКОВИНЫ, ПОДСТАВКА ПОД ГОРЯЧЕЕ**

(Ребёнок «ходит» указательным и средним пальцами по клеткам, на каждый ударный слог стиха, делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками):

*«Кто живёт в моей квартире».*

*Раз, два, три, четыре, пять, всех могу пересчитать:*

*Папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка и я, вот и вся моя семья.*

«Зоопарк»:

*В зоопарке мы бродили, к каждой клетке подходили*

*И смотрели всех подряд – медвежат, волчат, бобрят.*

**ВЕРЁВКА С УЗЕЛКАМИ**

(Завязать на верёвке узелки – до 12, ребёнок перебирает узелки пальцами).

На каждый узел называть день недели (по порядку), месяцы, времена года, гласные звуки, членов своей семьи:

*Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,*

*Этот пальчик – я, вот и вся моя семья.*

Верёвку с узлами подвешать вертикально (это – лиана):

*Там, где с деревьев свисают лианы, разные в джунглях живут обезьяны:*

*Лазают там шимпанзе, павианы, есть и гориллы, орангутаны.*

*Лезет, лезет альпинист-*

*В этом деле он артист.*

*По скале и по веревке*

*Он наверх залезет ловко!*

Завязывание или развязывание на отрезке шнура заданного количества узелков.

ВЕРЁВОЧКИ

Различной длины и цвета заплетать в косички, выкладывать буквы, цифры, цветы, животных по контуру, самостоятельно:

*Для своей сестрички я плету косички*

*Из шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.*

**ШНУРКИ**

Разместить на столе шнурок зигзагом и предложить ребенку «перепрыгнуть» каждым пальчиком через изгибы ручейка.

Нанизывание на шнурок различных фигурок с дырочкой посередине в заданной последовательности (цветок, звездочка, домик и т. д.).

**ПРОБКИ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК, ТЮБИКОВ ЗУБНОЙ ПАСТЫ, ПУГОВИЦЫ С УГЛУБЛЕНИЕМ**

Две пробки кладём резьбой верх. указательный и средний пальцы встают на них как «ноги». Двигаемся, делая по шагу на каждый ударный слог стиха. Можно «ходить» одной, другой, двумя руками одновременно (4 пробки):

*- Пальчик – мальчик, где ты был?*

*С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил,*

*С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.*

*-Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,*

*Мы любим забавы холодной поры!*

**ПОЛИЭТИЛЕН**

Кусочки размером примерно 1,5х2 детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена можно взять носовой платок:

*У меня живет проглот –*

*Весь платок он скушал, вот!*

*Сразу стало у проглота*

*Брюхо, как у бегемота!*